

## <手洗い・うがい>

寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザも流行しています。

そこで自分自身で出来る予防策として『手洗い・うがい』を率先して行いましょう。

### <手洗いの必要性>

手先は、くしゃみや咳などでウイルスが飛沫されたり、電車などの吊革やドアノブなど不特定多数の方が触れる所よりウイルスや細菌が手指に付いて しまいます。

この状態で 飲食や口に手をやってしまうと、体内にこれらが入り込み感染の原因となります。

手洗いの殺菌率は水洗いをした時が約50%、固形石鹼を使用した時が約65%、液体石鹼を使用した時が約75%とされています。

### <うがいの必要性>

うがいは水でのうがいやうがい薬を使う事により、口腔を通じて侵入してくるウイルスや細菌に対して効果を発揮します。帰宅時や喉が乾燥したり調子が悪い時、人混みにいた時や空気が乾燥している時にすると効果的です。

うがいをする人はしない人に比べて 風邪をひく率が40%程低いというデータもあります。

風邪やインフルエンザは予防が大切です。

毎日数回の手洗い・うがいを行うように心掛けましょう。